

Gesundheitstage im Yogacenter Krefeld

Hatha Yoga | 31. August | 11.30–12.30 Uhr 7. September | 19.00–20.00 Uhr

MÖCHTET IHR EUCH ENTSPANNEN und den Alltag für eine Zeit hinter euch lassen?
Bei einer Yogastunde in unserem Yogacenter könnt ihr die entspannende und aufbauende Wirkung des Hatha Yoga erfahren und für euch nutzen.

Tai Chi Chuan | 31. August | 17.00–18.00 Uhr 7. September | 17.00–18.00 Uhr

MÖCHTET IHR IN EURE MITTE KOMMEN und zu eurer inneren Stärke finden?
Bei einer Tai Chi-Stunde in unserem Yogacenter könnt ihr die harmonisierende und kräftigende Wirkung des Chi erfahren und in euren Alltag fließen lassen.

Qigong | 30. August | 11.30–12.30 Uhr 6. September | 18.00–19.00 Uhr

MÖCHTET IHR AUSGEWOGENHEIT und innere Ruhe erfahren?
Bei einer Qigong-Stunde in unserem Yogacenter könnt ihr eintauchen in die entspannende und stärkende, in die harmonisierende Wirkung der in uns wohnenden Kräfte von Yin und Yang.

Positive Lebenskräfte | 27. August | 15.00–17.00 Uhr 2. September | 17.00–19.00 Uhr

DIE VIELEN HERAUSFORDERUNGEN DES LEBENS machen es uns schwer, in unserer Mitte, in unserer Lebensfreude zu bleiben. So tut es gut, die positiven Lebenskräfte, die in jedem von uns sind, zu wecken, sie zu erfahren und aufzubauen, um so gestärkter wieder in den Alltag zu gehen. Übungen des Yoga, des Tai Chi und des Qigong werden uns dabei helfen.

